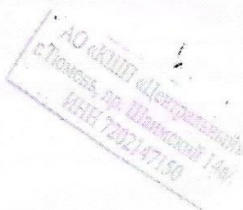


Согласовано:

Руководитель Федеральной службы
По надзору в сфере защиты прав потребителей
И благополучия человека по Тюменской области
Главный государственный санитарный врач

Шарухо Г. В.

2020 год



Утверждаю:

Генеральный директор
АО «КСП «Центральный»
Ю. А. Ирилюк



Утверждаю:

Директор



**Примерное циклическое четырехнедельное
меню горячих завтраков и обедов
для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет**

Тюмень, 2020 г.

Согласовано:

Руководитель Федеральной службы
По надзору в сфере защиты прав потребителей
И благополучия человека по Тюменской области
Главный государственный санитарный врач

Шарухо Г. В.

2020 год



Утверждаю:

Генеральный директор
АО «КШП «Центральный»
Ю. И. Трилюк



Утверждаю:

Директор _____

Примерное циклическое четырехнедельное меню горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет

Тюмень, 2020 г.

Аннотация

Меню и технологические карты для примерного циклического четырехнедельного меню горячих завтраков и обедов, для питания детей с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше в школьный период разработано на основании Сборников технологических нормативов:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – М.:2006г.

Нормы потребления рассчитаны в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", (далее СанПиН 2.4.5.2409-08), Приложение 8 таблица 1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» по усредненной норме в зависимости от возраста обучающихся (с 7 до 10 лет, с 11 лет и старше).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, содержанию витаминов и минеральных веществ. Расчет проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания» (модуль системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов). Программный комплекс одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских изделий дан в меню ориентировочно.

При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий. Ассортимент кондитерских изделий, разрешенных в питании детей, указан во временных рекомендациях «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах», утвержденным Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №138 от 13.09.2006).

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ЗАВТРАК									
Помидоры свежие (порционно)	Бутерброд с джемом, маслом сливочным	Бутерброд с сыром плавленым, зеленью	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Огурцы свежие (порционно)	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Бутерброд с джемом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным
Колбаса молочная, либо сосиска, либо сарделька говяжья отварная с	Паста со сливками, шпинатом и сыром	Суп молочный с крупой	Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем, со стущенным	Рыба, запеченная в омлете, с маслом сливочным	Суп молочный с макаронным и изделями	Пудинг из творога со стущенным молоком	Омлет, запеченный натуральный с маслом	Каша молочная (жидкая) рисовая (или кукурузная, пшеничная, Чай с	Вареники с творогом отварные с маслом
Гречка вязкая		напиток с молоком (2 вариант)		Рис		Чай с сахаром и молоком (2 вариант)		Чай с	
Какао с молоком	Чай с сахаром и лимоном	напиток с молоком (2 вариант)	Какао с молоком	Чай с сахаром		Чай с сахаром и молоком (2 вариант)	Какао с молоком	Кисломолочны	напиток с молоком (2 вариант)
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью, зеленью (в меню до 1 марта)	Огурцы свежие (порционно)	Помидоры свежие порционно с маслом растительным, зеленью	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	Перец сладкий свежий (порционно)	свежих помидор с луком зеленым, маслом растительным	морской капусты с луком репчатым, маслом растительным, зеленью (в	Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным, зеленью	Салат "Калейдоскоп"	Огурцы свежие (порционно)
Рассольник ленинградский со сметаной	Борщ сибирский со сметаной	Нежный суп-пюре из цветной капусты со сливками и сыром	Суп картофельный с бобовыми	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	Солянка домашняя со сметаной	Суп фасолевый с томатной пастой, со сметаной	Суп-пюре из картофеля	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	Уха по-ростовски
Бедро куриное запеченное	Плов из говядины	Котлета рыбная из минтая "Морское чудо" с маслом	Рулет из говядины с луком и яйцом	Жаркое по-домашнему (из говядины)	Гречка по-купечески с говядиной	Котлета "Пакомка" из филе индейки с маслом	Рыба, запеченная с сыром, маслом	Котлета из говядины с печенью	Жаркое из филе индейки
Макаронные изделя отварные		Пюре картофельное	Гречка вязкая			Пюре картофельное	Рис припущенный с овощами	(со овощной смесью "Весенней")	
Овощная смесь припущенная			Овощная смесь припущенная			Капуста тушеная			
Сок фруктовый (посчитана	Кисель витаминизированный "Валетек"	Напиток из шиповника	Напиток витаминизированный "Валетек"	Напиток из свежих ягод (посчитана	Напиток из смеси сухофруктов	Напиток витаминизированный "Валетек" (посчитана	Кисель витаминизированный "Валетек"	Напиток из кураги (посчитана	Сок фруктовый

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
ЗАВТРАК									
Помидоры свежие (порционно)	Бутерброд с сыром плавленным, зеленью	Горячий бутерброд со сметаной, сыром, зеленью	Бутерброд с джемом	Бутерброд с колбасой	Бутерброд с сыром	Бутерброд с джемом	Бутерброд с маслом сливочным/школадным	Бутерброд с яйцом вареное	Бутерброд с джемом
Колбаса	Каша молочная (жидкая) рисовая (или кукурузная, пшеничная, пшенная, хлопья "Геркулес") с	Пудинг из творога с яблоками со ступенным молоком	Омлетная запеканка с цветной капустой, с маслом сливочным	Сырники из творога со ступенным молоком	Суп молочный с макаронными изделиями	Омлет, запеченный с сыром, маслом сливочным	Запеканка из творога с тыквой со ступенным молоком	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом	Вареники с картофелем отварные, с маслом сливочным
Макаронные									
Какао с молоком	Чай с шиповником	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)		Чай имбирный с медом и лимоном	Напиток с молоком (2 вариант)		Какао с молоком	Напиток с молоком (2 вариант)	Чай с сахаром и молоком (2 вариант)
Фрукт	Фрукт (посчитана)			Кисломоломочны	Кисломоломочны	Кисломоломочны		Кисломоломочны	Фрукт (посчитана)
ОБЕД									
Салат из огурцов с зеленым луком и маслом	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы, лук зеленый) с маслом растительным	Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом растительным, зеленью	Винегрет овощной (в меню после 1 марта с луком зеленым)	Салат из свежей капусты с морковью, зеленью (в меню до 1 марта)	Салат из огурцов с редисом и маслом растительным, зеленью	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	свежих помидор с луком зеленым, маслом растительным	Огурцы свежие (порционно)	Салат "Калеидоскоп"
Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп из овощной с зеленым горошком, говяжьей отварной, сметаной	Рассольник ленинградский со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей отварной, сметаной	Уха рыбацкая	Солянка домашняя со сметаной	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	Суп картофельный с крупой, со сметаной	Лагман с говяжьей, со сметаной	Суп-пюре из картофеля
Гуляш из говядины	Рагу из куриной грудки	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом и луком	Рыба запеченная "Орли" с маслом	Биточек из индейки	Чахохбили "Польскому"	Рыбная палочка с маслом	Капуста по-эстонски (с говяжьей)	Запеканка картофельная с печеню, с маслом	Рыба запеченная с маслом
Каша перловая с овощами		Пюре картофельное	Рис припущенный с овощами	Картофель тушеный	Гречка вязкая	Пюре картофельное		Рис припущенный с овощами	
Кисель витаминизированный "Валетек"	Компот из ежевики	Напиток витаминизированный "Валетек"	Средняя пищевая	Напиток из кураги	Напиток из шиповника	Напиток витаминизированный "Валетек"	Сок фруктовый (посчитана)	Кисель витаминизированный "Валетек"	Компот из черники

Первая неделя

Первый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Выхо		Белки, г	Жиры, г		Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		Д, г	всего		в т.ч.	всего			в т.ч.	Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																		
558	Помидоры свежие (порционно)	60	0,62	0,00	0,11	0,12	2,07	14,33	7,39	10,44	13,57	0,47	0	79,8	0,42	0,03	6	
	Или икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,07	0,00	2,48	0,00	4,20	42,60	16,9	6,79	15,66	0,42	0	16,8	1,26	0,01	2,3	
413	Колбаса молочная, либо сосиска, либо сарделька говяжья отварная с соусом красным основным	80/30	9,48	9,22	13,73	0,02	3,04	173,71	19,96	15	103,49	1,16	7,54	63,52	0,29	0,1	0,25	
	Или с маслом сливочным	5	0,02	0,03	3,63	0,00	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	17,7	32,65	0,05	0	0	
268	Гречка вязкая	150	4,57	0,04	5,57	1,25	38,99	230,12	7,43	66,12	99,68	2,23	24,78	46,47	0,37	0,12	0	
187	Какао с молоком	200	3,23	2,90	2,47	0,27	17,76	104,35	108,02	6,66	10,26	0,38	0,48	22,05	0,01	1,01	24	
	Хлеб витаминный пшеничный	15	1,19	0,00	0,15	0,15	7,25	36,83	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0	0,2	0,02	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0	
	Итого за прием		19,75	12,16	19,80	1,93	82,45	578,68	267,3	64,8	412,05	2,68	32,80	216,34	1,43	0,30	17,50	
Обед																		
154	Салат из свежей капусты с морковью, зеленью (в меню до 1 марта)	60	0,89	0,00	2,66	3,02	5,12	49,43	22,59	8,94	16,04	0,3	0	125,86	1,39	0,01	4,92	
54	Или салат из квашеной капусты с луком, маслом растительным (в меню после 1 марта с луком зеленым)	60	0,88	0,00	5,33	6,06	1,90	62,39	21,46	7,36	16,78	0,3	0	0	2,7	0,01	5,76	
128	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,93	0,14	4,13	0,29	11,66	95,95	25,21	21,49	51,77	0,82	31,1	197	0,2	0,08	8,42	
149	Бедро куриное запеченое	100	21,37	22,74	20,74	4,00	0,11	272,62	14,98	20,1	169,34	1,38	29,18	48,64	2,12	0,08	0,97	
200	Или бедро куриное запеченое со сметаной	100	21,53	22,91	22,17	4,00	0,40	287,38	24,22	20,57	179,08	1,5	47,04	80	2,19	0,08	0,94	
Сложный гарнир:																		
332	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,03	2,98	0,44	23,74	141,53	7,3	5,44	30,63	0,55	14	15,75	0,55	0,06	0	
43	Овощная смесь припущенная	50	1,50	1,59	1,26	0,00	5,04	37,12	64,36	12,11	20	0	6,2	166,55	0,08	0,04	2,73	
	Сок фруктовый	200	0,75	0,00	0,26	0,00	24,02	100,64	23,76	11,31	16,53	1,57	0	0	0,3	0,02	1,6	
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,77	0,00	0,35	0,35	16,91	85,93	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,00	0,26	0,30	8,14	42,67	22	9,57	14,79	1,09	0	6,5	0,2	0,03	14	
	Итого за прием		27,01	24,50	27,80	8,58	118,10	854,89	393,5	87,56	573,25	4,30	80,48	260,75	5,51	0,41	32,64	
	Итого за день		46,76	36,66	47,60	10,51	200,55	1433,57	660,8	152,4	985,3	7,0	113,3	477,09	6,94	0,71	50,14	

Первая неделя

Второй день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевो- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак																	
15	Бутерброд с джемом, маслом сливочным	30/20/10	2,52	0,05	7,56	0,30	28,60	193,92	10,31	11,66	31,28	0,7	35,4	75,3	0,65	0,05	0,47
761	Паста со сливками, шпинатом и сыром	200	8,85	2,99	8,79	0,75	36,80	289,17	117,2	24,74	118,98	1,32	39,54	184,75	1,4	0,09	3,42
762	Или паста со сливками и сыром	200	9,13	3,24	9,47	0,76	39,49	292,36	111,82	15,19	117,06	0,94	42,78	78,18	1,11	0,09	0,13
146	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	14,92	59,89	3,15	0,8	1,43	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием		19,35	3,04	19,61	1,47	85,09	601,00	272,4	64,60	406,14	3,27	74,94	175,19	2,48	0,31	15,01
Обед																	
162	Огурцы свежие (порционно)	60	0,39	0,00	0,05	0,00	1,04	6,00	8,98	7,31	15,66	0,26	0	1,8	0,06	0,01	1,68
4	Или огурец соленый (порционно)	60	0,45	0,00	0,05	0,06	0,93	7,96	12,14	7,31	12,53	0,31	0	3	0,06	0,01	1,2
17	Или салат из солёных огурцов с луком и маслом растительным (в меню после 1 марта с луком зеленым)	60	0,59	0,00	2,70	3,07	1,69	35,66	20,21	8,43	16,78	0,39	0	32,4	1,48	0,01	2,41
113	Борщ сибирский со сметаной	200/5	1,92	0,67	3,97	0,10	8,57	80,25	29,5	16,36	35,36	0,79	31,1	82,68	0,19	0,03	5,73
443/	Плов из говядины	40/150	15,05	11,17	20,56	10,94	40,01	432,54	15,92	45,24	200,09	2,36	0	14,4	5,41	0,07	1,1
443/	Или плов из свинины	40/150	10,92	7,04	24,49	8,11	40,01	452,11	13,96	43,84	167,86	1,57	0	254,4	4,05	0,23	1,1
32	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0	0	0,15	0,08	0	0	0,22	8,04
625	Или компот из свежих фруктов и ягод	200	0,14	0,00	0,07	0,08	15,94	63,49	6,23	3,81	4,46	0,33	0	2,75	0,06	0,01	1,25
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием		26,29	11,84	27,44	11,90	116,31	786,11	393,2	89,5	569,25	4,17	31,18	243,24	2,56	0,36	20,90
	Итого за день		45,64	14,88	47,05	13,37	201,40	1387,10	665,6	154,1	975,39	7,44	106,1	418,43	5,04	0,67	35,91

Первая неделя

Третий день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Выход д, г		Белки, г		Жиры, г		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ca	Mg			P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг		
Завтрак																		
26	Бутерброд с сыром плавленным, зеленью	30/15/1	5,15	2,93		3,19	0,30	14,86	113,98	96,44	14,53	113,69	0,71	0	30,07	0,46	0,05	0,46
26	Или бутерброд с сыром плавленным	30/15	5,26	3,08		3,34	0,30	14,83	113,83	99,3	14,21	117,45	0,7	0	24,45	0,45	0,05	0,04
162	Суп молочный с крупой	200	5,33	4,57		5,73	0,11	17,35	142,31	187,73	26,6	150,21	0,27	41,6	46	0,07	0,06	0,83
961	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	5,16	5,22		5,60	0,06	21,32	152,61	190,48	21,92	140,94	0,2	32,4	59,4	0,18	0,05	13,94
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	25	1,65	0,00		0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. д.)	200	6,15	8,20		4,40	0,00	20,57	148,94	218,24	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48
	Итого за прием	19,45	20,92		0,77	19,22		82,45	606,19	289,9	63,72	409,15	2,93	86,00	175,72	2,46	0,40	15,71
Обед																		
38	Помидоры свежие порционно с маслом растительным, зеленью	60	0,65	0,00		3,05	3,05	2,23	41,68	8,23	11,76	15,35	0,53	0	79,8	1,74	0,04	14,7
76	Или салат "Фабричный" (в меню после 1 марта с луком зеленым)	60	2,31	1,52		6,54	6,05	3,13	63,02	16,77	15,08	47,37	0,54	18	649,23	2,86	0,04	1,75
251	Нежный суп-пюре из цветной капусты со сливками и сыром	250	4,57	2,67		11,73	0,26	9,90	166,43	84,83	14,28	84,92	0,78	62,1	114,7	0,51	0,05	11,39
745	Котлета рыбная из минтая "Морское чудо" с маслом	80/5	10,42	11,09		12,12	7,99	7,18	178,04	36,16	56,4	154	3,18	32,98	53,45	3,83	0,07	108,9
740	или котлета рыбная "Лада" с маслом	80/5	12,81	12,81		11,93	6,79	8,85	192,22	34,3	35,63	175,21	0,86	40,68	60,49	3,86	0,08	0,14
159	Пюре картофельное	150	3,26	0,70		4,81	0,50	20,89	145,48	40,64	28,02	70,11	1,13	31,16	43,34	0,18	0,41	15,95
188	Напиток из шиповника	200	0,67	0,00		0,27	0,27	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,77	0,00		0,35	0,35	16,91	85,93	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	35	2,31	0,00		0,42	0,42	11,69	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	150	0,92	0,00		0,40	0,45	12,22	64,00	33	14,36	22,19	1,63	0	9,75	0,3	0,04	21
	Итого за прием	25,57	14,46		13,29	28,85		115,85	858,12	387,1	89,9	576,9	4,3	126,2	256,5	3,6	0,4	22,3
	Итого за день	45,02	35,38		14,06	48,07		198,30	1464,31	677,0	153,6	986,0	7,2	212,2	432,2	6,1	0,8	38,0

Первая неделя

Четвертый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углевो- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		Д, г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ca			Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
12	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	20/10	1,58	0,05	6,56	0,20	8,92	103,11	5,1	5,74	16,79	0,37	35,4	65,3	0,36	0,02	0	
299	Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным шптрейзелем, со сгущенным молоком	150/20	20,62	18,31	20,64	1,40	52,38	379,82	203,05	49,65	282,61	1,49	103,7	230,87	1,45	0,11	0,36	
187	Какао с молоком	200	3,23	2,90	2,47	0,27	17,76	104,35	108,02	6,66	10,26	0,38	0,48	22,05	0,01	0,1	15	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	
	Итого за прием		20,71	21,26	19,85	2,05	84,07	616,29	273,1	63,0	418,6	2,8	139,6	174,25	2,43	0,26	15,36	
Обед																		
560	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	60	0,40	0,00	3,30	3,75	1,02	35,21	10,03	7,41	15,37	0,26	0	7,13	1,72	0,01	2,03	
75	Или икра морковная	60	0,99	0,00	4,01	4,56	5,42	64,35	14,79	19,1	30,92	0,48	0	24,36	2,25	0,03	2,51	
138	Суп картофельный с бобовыми	200	4,67	0,02	3,28	0,42	14,91	113,66	23,18	26,79	65,34	1,57	23,6	54,28	0,22	0,17	3,4	
91	Или суп-пюре из гороха	200	5,80	0,90	3,06	0,39	13,38	109,82	52,44	18,96	49,94	1,36	11,47	155,98	0,23	0,45	7,74	
69	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,17	0,00	0,14	0,16	6,92	35,31	3,19	4,52	11,92	0,27	0	0	0,2	0,02	0	
458	Рулет из говядины с луком и яйцом	80	10,69	10,98	10,85	0,63	7,19	169,45	32,49	14,02	210,87	1,58	21,83	40,58	1,4	0,17	4,2	
451	Или котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины	80	12,38	11,20	10,93	3,72	13,15	201,19	10,01	17,01	109,28	1,85	0	0	2,55	0,06	0,16	
Сложный гарнир:																		
268	Гречка вязкая	100	3,04	0,02	3,71	0,84	25,99	153,41	4,95	44,08	66,45	1,48	16,52	30,98	0,25	0,08	0	
43	Овощная смесь припущенная	50	1,50	1,59	1,26	0,00	5,04	37,12	64,36	12,11	20	0	6,2	66,55	0,08	0,04	2,73	
257	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	29,88	0	0	0	0	0,11	0	3,3	0,29	11,16	
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,00	0,26	0,30	8,14	42,67	22	9,57	14,79	1,09	0	6,5	0,2	0,03	14	
	Итого за прием		27,94	12,61	27,25	7,65	112,30	807,26	383,5	87,0	589,40	4,25	68,26	243,45	3,84	0,45	21,10	
	Итого за день		48,65	33,87	47,10	9,70	196,37	1423,55	656,6	150,0	1008,0	7,1	208	417,7	6,3	0,7	36,5	

Первая неделя

Пятый день (5)

№ ТК	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углев- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		Д, г	г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																		
162	Огурцы свежие (порционно)	60	0,39	0,00	0,05	0,00	1,04	6,00	8,98	7,31	15,66	0,26	0	1,8	0,06	0,01	1,68	
4	Или огурец соленый (порционно)	60	0,45	0,00	0,05	0,06	0,93	7,96	12,14	7,31	12,53	0,31	0	3	0,06	0,01	1,2	
17	Или салат из солёных огурцов с луком и маслом рапительным (в меню после 1 марта с луком зеленым)	60	0,59	0,00	2,70	3,07	1,69	35,66	20,21	8,43	16,78	0,39	0	32,4	1,48	0,01	2,41	
522	Рыба, запеченная в омлете, с маслом сливочным	80/5	14,86	15,57	14,14	5,18	1,94	194,66	34,83	18,39	264,54	0,83	61,65	110,64	3,39	0,22	3,1	
211	Рис припущенный с овощами	150	3,63	0,03	5,29	0,49	33,49	203,54	17,75	30,61	85,86	0,78	39,83	128,08	0,37	0,05	1,55	
192	Или рис припущенный	150	3,72	0,04	4,33	0,53	38,71	215,57	5,46	26,25	80,33	0,54	21	23,63	0,26	0,04	0	
161	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0	
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,77	0,00	0,35	0,35	16,91	85,93	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0	
	Итого за прием		20,10	15,60	20,00	6,19	81,83	567,97	273,5	62,56	412,31	3,01	101,5	240,62	3,42	0,40	16,30	
Обед																		
28	Перец сладкий свежий (порционно)	60	0,73	0,00	0,05	0,06	2,68	15,85	4,22	3,65	8,35	0,26	0	150	0,42	0,03	48	
41	Или фасоль стручковая припущенная с овощами	60	2,62	2,78	1,34	0,00	2,74	32,95	41,77	15,78	27,24	0,68	7,43	60,1	0,23	0,05	5,54	
180	Или лобио	60	2,94	2,87	7,68	6,02	1,70	88,13	15,43	7,31	12,52	0,33	12,74	77,75	2,88	0,02	10,14	
120	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	1,58	0,14	4,00	0,16	7,11	74,21	30,74	16,4	37,61	0,59	31,1	236,04	0,18	0,04	9,66	
394	Жаркое по-домашнему (из говядины)	40/150	13,83	11,17	15,78	6,17	39,22	357,08	21,25	43,3	288,82	2,84	0	18	3,08	0,14	8,21	
771	Напиток из свежих ягод	200	0,17	0,00	0,12	0,12	16,68	67,79	6,5	1,66	3,72	0,14	0	2	0,25	0	1,5	
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	35	2,31	0,00	0,42	0,42	11,69	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0	
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,22	0,00	0,53	0,60	16,29	85,34	44	19,14	29,58	2,18	0	13	0,4	0,05	28	
	Итого за прием		26,79	11,31	27,89	8,03	117,82	790,69	388,1	88,5	581,20	4,50	31,10	232,84	3,87	0,40	20,37	
	Итого за день		46,89	26,91	47,89	14,22	199,65	1358,67	661,6	151,1	993,5	7,5	132,6	473,46	7,29	0,80	36,67	

Вторая неделя

Первый день (6)

№ ТК	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углевो- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		Д, г	всего	В т.ч.	всего	В т.ч.	Ca			Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
11	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	60	7,01	5,09	0,30	6,90	0,30	13,43	147,72	103,59	15,71	102,78	0,89	19,8	36,36	0,5	0,07	0,03
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,39	2,91	0,21	3,40	0,21	15,63	111,91	108,64	14,41	90,83	0,32	15,84	29,2	0,26	0,05	0,52
961	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	5,16	5,22	0,06	5,60	0,06	21,32	152,61	190,48	21,92	40,94	0,2	32,4	59,4	0,18	0,05	14,94
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0
	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. д.)	200	6,15	8,20	0,00	4,40	0,00	20,57	148,94	218,24	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48
	Итого за прием		20,07	21,42	0,69	20,42	0,69	84,29	580,52	291,0	62,84	415,65	2,97	80,04	175,60	2,38	0,29	14,97
Обед																		
73	Нарезка из свежих помидор с луком зеленым, маслом растительным	60	0,59	0,00	3,39	3,86	1,98	43,14	12,2	9,87	13,28	0,46	0	82,31	2,06	0,02	5,7	
	Или икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,07	0,00	2,48	0,00	4,20	42,60	16,9	6,79	15,66	0,42	0	16,8	1,26	0,01	2,3	
204	Солянка домашняя со сметаной	250/5	8,01	7,12	9,10	0,15	8,28	148,60	22,88	19,7	82,49	1,22	31,1	44,25	0,27	0,08	3,86	
449	Гречка по-купечески с говядиной	40/150	17,16	11,17	19,14	9,54	54,23	466,80	20,78	108,42	257,59	4,8	0	255,32	4,47	0,18	1,1	
143	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,66	0,70	0,00	0,20	9,66	49,10	24,1	16,8	23,65	2,38	0	0	0	0,32	6	
	Хлеб витаминный пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0	
	Итого за прием		29,14	18,99	31,04	10,01	105,00	825,18	92,8	101,0	412,6	5,2	31,10	251,67	4,84	0,48	32,84	
	Итого за день		49,21	40,41	51,46	10,70	189,29	1405,70	383,8	163,8	828,2	8,2	111,1	427,27	7,22	0,77	47,81	

Вторая неделя

Второй день (7)

№ ТК	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углев- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		Д, г	всего	в т.ч.	всего	в т.ч.	Са			Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																			
12	Бутерброд с маслом	20/10	1,58	0,05	6,56	0,20	8,92	103,11	5,1	5,74	16,79	0,37	35,4	65,3	0,36	0,02	0		
296	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	23,32	22,05	15,83	0,53	43,85	360,61	229,84	32,11	271,73	0,75	95,88	113,65	0,73	0,06	7,37		
465	Или с соусом клубничным	20	0,08	0,08	0,04	0,00	4,60	18,13	4,15	1,8	2,3	0,13	0	0,58	0,06	0	2,76		
882	Или с соусом шоколадным	20	1,07	0,66	0,94	0,30	8,41	46,44	26,94	10,09	28,74	0,41	2,29	4,34	0,02	0,01	0,04		
630	Чай с сахаром и молоком (2 вариант)	200	3,01	2,90	2,24	0,05	17,21	98,13	106	0	0	0,04	0,48	22	0	1,01	24		
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0		
	Итого за прием		19,56	25,00	19,78	0,96	88,33	590,86	280,0	63,4	420,1	3,1	131,8	179,50	2,44	0,30	15,37		
Обед																			
	Салат из морской капусты с луком																		
312	репчатым, маслом растительным, зеленью (в меню до 1 марта)	60	0,49	0,43	5,37	6,01	0,45	52,33	18,53	71,72	26,1	6,72	0,04	0	2,65	0,02	0,62		
51	Или салат из морской капусты с яйцом, зеленью (в меню после 1 марта с луком зеленым)	60	2,73	2,84	4,73	3,01	0,50	55,69	22,66	51,5	51,77	5,06	30,03	52	1,45	0,02	0,46		
45	Суп фасолевый с томатной пастой, со сметаной	200/5	1,22	0,15	4,05	0,17	6,67	71,02	17,28	13,26	33,13	0,53	21,66	208,2	0,2	0,04	3,64		
480	Котлета "Лакомка" из филе индейки с маслом сливочным	80/5	17,71	17,71	10,36	5,59	7,21	191,48	6,82	1,99	16,93	0,21	27,3	49,29	3,63	0,01	0		
747	Или котлета куриная с овощами "Светофор", с маслом сливочным	80/5	11,78	11,46	10,36	5,64	7,31	169,45	15,71	14,46	94,92	1,08	17,7	65,29	3,84	0,03	11,73		
Сложный гарнир:																			
159	Пюре картофельное	100	2,17	0,47	3,21	0,34	13,92	96,98	27,09	18,68	46,74	0,75	20,78	28,9	0,12	0,28	10,63		
482	Капуста тушеная	50	1,20	0,05	1,20	0,06	4,94	37,51	28,65	10,21	20,69	0,4	7	33,2	0,1	0,02	10,55		
Напиток витаминизированный																			
257	"Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	29,88	0	0	0	0	0,11	0	3,3	0,29	11,16		
194	Или компот из фруктов	200	0,26	0,00	0,06	0,06	17,05	68,81	10,33	3,71	6,42	0,13	0	2,4	0,06	0,01	7,2		
	Хлеб витаминный пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0		
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0		
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,22	0,00	0,53	0,60	16,29	85,34	44	19,14	29,58	2,18	0	13	0,4	0,05	28		
	Итого за прием		31,39	18,81	27,80	13,85	119,80	789,20	369,1	88,4	574,1	4,2	76,9	245,59	3,60	0,43	22,90		
	Итого за день		50,95	43,81	47,58	14,81	208,13	1380,05	649,1	151,8	994,2	7,3	208,7	425,1	6,0	0,7	38,3		

Вторая неделя

Третий день (8)

№ ТК	Наименование блюда	Выхо д, г	Белки, г		Жиры, г		Углеродо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
11	Бутерброд с джемом	20/20	1,68	0,00	0,20	0,20	23,69	103,56	6,95	8,36	20,93	0,48	0	10	0,42	0,03	0,47
340/	Омлет, запеченный натуральный с маслом	150/5	15,10	15,03	22,05	0,00	2,48	268,43	104,16	12,34	321,49	2,09	329,5	385,86	0,81	0,54	0,86
187	Какао с молоком	200	3,23	2,90	2,47	0,27	17,76	104,35	108,02	19,66	10,26	0,38	0,48	22,05	0,01	1,01	0,2
	Фрукт (посчитана пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,00	0,26	0,30	8,14	42,67	22	9,57	14,79	1,09	0	6,5	0,2	0,03	14
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за прием		19,02	17,93	19,56	1,07	83,42	567,35	279,9	61,7	407,0	3,0	330,0	172,01	2,48	0,29	15,27
Обед																	
64	Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным, зеленью	60	0,60	0,00	2,74	3,11	2,01	37,59	7,15	10,09	13,17	0,45	0	77,14	1,73	0,03	5,8
76	Или салат "Фабричный" (в меню после 1 марта с луком зеленым)	60	2,31	1,52	6,54	6,05	3,13	83,02	16,77	15,08	47,37	0,54	18	649,23	2,86	0,04	1,75
47	Суп-пюре из картофеля	200	3,91	2,05	5,39	0,38	17,70	138,72	84,69	27	101,41	0,77	26,76	139,22	0,28	0,1	7,32
69	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,17	0,00	0,14	0,16	6,92	35,31	3,19	4,52	11,92	0,27	0	0	0,2	0,02	0
344	Рыба, запеченная с сыром, маслом	80/5	15,37	14,89	11,56	4,55	3,48	180,76	257,76	37,39	282,04	0,66	43,9	70,38	2,64	0,08	0,08
366	Котлеты или биточки рыбные "Особые" с кальмаром, маслом	80/5	11,54	11,29	8,93	4,92	10,63	168,92	163,21	40,15	246,35	0,79	20,32	38,2	2,89	0,13	1,93
211	Рис припущенный с овощами	150	3,63	0,03	5,29	0,49	33,49	203,54	17,75	30,61	85,86	0,78	39,83	98,08	0,37	0,05	1,55
192	Или рис припущенный	150	3,72	0,04	4,33	0,53	38,71	215,57	5,46	26,25	80,33	0,54	21	23,63	0,26	0,04	0
32	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0	0	0,15	0,08	0	0	0,22	8,04
590	Или кисель из ягод	200	0,10	0,01	0,04	0,04	25,24	99,71	2,99	2,61	1,91	0,16	0	0	0,2	0	1,2
	Хлеб витаминный пшеничный	55	4,35	0,00	0,55	0,55	26,57	135,03	12,65	18,15	47,85	1,1	0	0	0,72	0,09	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		27,38	16,97	27,91	9,48	119,37	856,17	392,1	87,3	573,9	5,0	110,6	245,02	3,60	0,43	22,79
	Итого за день		46,40	34,90	47,47	10,55	202,79	1423,52	672,0	148,9	980,8	8,0	440,5	417,0	6,08	0,72	38,06

Вторая неделя

Четвертый день (9)

№ ТК	Наименование блюда	Выхо Д, г	Белки, г		Жиры, г		Углевो- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
27	Бутерброд с сыром	20/20	5,76	4,18	4,92	0,20	9,66	109,48	145,4	11,15	97,4	0,57	41,6	57,6	0,36	0,04	0,09
255	Каша молочная (жидкая) рисовая (или кукурузная, пшеничная, пшенная, хлопья "Геркулес") с маслом	150/5	5,06	2,28	6,98	1,40	21,63	172,04	106,73	38,98	138,06	0,92	33,56	100,09	0,42	0,12	0,41
147	Чай с апельсином	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,27	60,39	2,75	0,86	1,5	0,06	0	0,56	0,01	0	14,68
	Конфета шоколадная (или желейная)	20	0,80	0,80	5,26	0,00	11,84	95,53	5,6	19,8	19	0,6	0	0	0,46	0,01	0
	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. д.)	200	6,15	8,20	4,40	0,00	20,57	148,94	218,24	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0
	Итого за прием		19,69	15,46	19,74	1,78	82,31	605,72	280,0	63,8	407,06	2,71	87,16	178,35	2,49	0,29	15,66
Обед																	
101	Салат "Калейдоскоп"	60	0,57	0,09	5,36	6,06	2,61	61,63	4,7	3,11	8,77	0,16	0	39,3	2,76	0,01	12,72
75	Или икра морковная	60	0,99	0,00	4,01	4,56	5,42	64,35	14,79	19,1	30,92	0,48	0	924,36	2,25	0,03	2,51
103	Или салат "Нежный" (в меню после 1 марта с луком зеленым)	60	1,88	1,52	6,53	6,04	2,05	76,06	15,39	11,42	36,34	0,51	18	514,35	2,83	0,02	0,9
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	1,71	0,42	4,73	0,11	8,61	86,57	30,46	16,32	38,43	0,73	38,6	250,92	0,22	0,03	8,38
542	Котлета из говядины с печенью	80	12,13	11,65	10,75	4,96	11,84	193,57	151,97	19,04	141,52	2,63	944,6	1606,5	2,8	0,09	2,85
451	Или котлета из говядины	80	12,38	11,20	10,93	3,72	13,15	201,19	10,01	17,01	109,28	1,85	0	0	2,55	0,06	0,16
52	Овощное рагу (со овощной смесью "Весенней")	150	3,33	1,43	6,78	0,41	18,50	152,13	10,12	20,61	53,63	0,82	35,4	68,39	0,2	0,09	8,24
181	Напиток из кураги	200	0,98	0,00	0,05	0,06	22,90	99,04	28,56	18,27	25,4	0,6	0	116,6	1,1	0,01	0,32
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	45	2,97	0,00	0,54	0,54	15,03	87,02	15,75	21,15	71,1	1,76	0	0,45	0,63	0,08	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	120	0,73	0,00	0,32	0,36	9,77	51,20	26,4	11,48	17,75	1,31	0	7,8	0,24	0,03	16,8
	Итого за прием		26,79	13,50	27,68	11,50	116,22	856,62	380,5	88,2	579,9	4,3	1019	252,9	3,40	0,45	21,10
	Итого за день		46,48	28,96	47,42	13,28	198,53	1462,34	660,5	152,0	987,0	7,0	1106	431,25	5,89	0,74	36,76

Вторая неделя

Пятый день (10)

№ ТК	Наименование блюда	Выхо д, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	в т.ч. жир	в т.ч. бел	всего	в т.ч. раст	Са			Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
12	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	20/10	2,42	0,05	7,56	0,30	14,56	139,45	7,96	9,9	27,75	0,62	35,4	65,3	0,49	0,05	0
636	Вареники с творогом отварные с маслом	150/5	14,80	22,13	13,17	0,00	17,60	268,57	158,04	23,42	220,52	0,73	64,32	116,87	0,56	0,04	15,04
293/	Или вареники ленивые отварные с маслом	150/5	22,72	21,04	14,76	0,20	19,86	307,40	183,89	27,7	260,42	0,85	97,5	119,15	0,58	0,06	0,12
961	Кофейный напиток с молоком (2 varia	200	5,16	5,22	5,60	0,06	21,32	152,61	190,48	21,92	140,94	0,2	32,4	59,4	0,18	0,05	0,94
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за прием		19,37	27,40	19,84	0,54	88,49	589,64	278,9	62,3	412,9	2,9	132,1	169,80	2,44	0,30	15,98
Обед																	
162	Огурцы свежие (порционно)	60	0,39	0,00	0,05	0,00	1,04	6,00	8,98	7,31	15,66	0,26	0	1,8	0,06	0,01	1,68
4	Или огурец соленый (порционно)	60	0,45	0,00	0,05	0,06	0,93	7,96	12,14	7,31	12,53	0,31	0	3	0,06	0,01	1,2
17	Или салат из солёных огурцов с луком и маслом рапительным (в меню после 1 марта с луком зеленым)	60	0,59	0,00	2,70	3,07	1,69	35,66	20,21	8,43	16,78	0,39	0	32,4	1,48	0,01	2,41
190	Уха по-ростовски	200/50	13,11	11,55	7,08	0,29	22,51	208,75	17,17	15,7	106,16	0,93	30,6	73,37	1,19	0,12	1,93
181	Или уха рыбацкая	200/50	12,94	11,55	6,01	0,26	21,88	195,16	15,59	14,42	103,48	0,82	24,46	41,64	1,06	0,12	1,53
209	Жаркое из филе индейки	50/150	15,38	13,82	11,78	10,72	32,88	301,92	24,71	39,38	188,47	1,08	4,14	273,14	4,91	0,13	9,56
209	Или жаркое из филе куриного	50/150	16,20	14,70	10,95	10,72	18,02	241,26	27,14	38,78	167,46	2,04	0	266,24	4,7	0,1	10,06
	Сок фруктовый	200	0,75	0,00	0,26	0,00	24,02	100,64	23,76	11,31	16,53	1,57	0	0	0,3	0,02	1,6
	Хлеб витаминный пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		27,02	25,37	28,45	11,85	116,11	803,28	385,5	82,9	570,92	4,22	34,74	248,51	3,52	0,41	21,77
	Итого за день		51,17	52,77	48,29	12,39	204,60	1392,92	664,4	145,2	983,8	7,1	166,9	418,31	5,96	0,71	37,75

Третья неделя

Первый день (11)

№ ТК	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		Д, г	г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																		
558	Помидоры свежие (порционно)	60	0,62	0,00	0,11	0,12	2,07	14,33	7,39	10,44	13,57	0,47	0	79,8	0,42	0,03	6	
	Или икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,07	0,00	2,48	0,00	4,20	42,60	16,9	6,79	15,66	0,42	0	16,8	1,26	0,01	2,3	
413	Колбаса молочная, либо сосиски, либо сардельки отварные с соусом красным	80/30	9,48	9,22	13,73	0,02	3,04	173,71	19,96	15	103,49	1,16	7,54	63,52	0,29	0,1	0,25	
	основным																	
	Или с маслом сливочным	5	0,02	0,03	3,63	0,00	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	17,7	32,65	0,05	0	0	
332	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,04	4,47	0,66	35,62	212,30	10,95	8,16	45,95	0,83	21	23,63	0,82	0,09	0	
187	Какао с молоком	200	3,23	2,90	2,47	0,27	17,76	104,35	108,02	6,66	10,26	0,38	0,48	22,05	0,01	1,01	24	
	Фрукт (посчитана пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,00	0,26	0,30	8,14	42,67	22	9,57	14,79	1,09	0	6,5	0,2	0,03	14	
	Хлеб витаминный пшеничный	15	1,19	0,00	0,15	0,15	7,25	36,83	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0	0,2	0,02	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	
	Итого за прием		21,77	12,16	21,37	1,70	83,85	613,19	260,4	61,83	418,80	2,71	29,02	175,46	2,45	0,30	16,51	
Обед																		
40	Салат из огурцов с зелёным луком и маслом	60	0,48	0,00	2,69	3,06	1,42	32,88	15,23	7,6	21,83	0,33	0	19,69	1,42	0,01	2,78	
123	Или салат из свеклы с сыром	60	2,65	2,09	5,02	3,05	3,92	73,60	85,64	12,11	57,52	0,67	14,04	26,9	1,41	0,01	1,98	
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,33	0,19	3,20	0,34	15,85	105,44	12,73	18,28	48,36	0,77	16	179,8	0,27	0,08	4,96	
401	Гуляш из говядины	40/40	11,64	11,17	13,45	3,84	2,80	179,63	8,66	15,85	120,97	1,77	0	7,68	2,09	0,03	0,59	
463	Каша перловая с овощами	150	4,06	0,04	6,76	0,51	27,05	195,19	26,35	23,08	134,64	0,94	30,8	410,81	0,65	0,05	1,55	
1036	Или киното с овощами	150	4,72	0,02	9,88	6,06	36,15	251,96	166,65	61,87	20,14	1,52	15,93	329,39	2,79	0,02	1,26	
32	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0	0	0,15	0,08	0	0	0,22	8,04	
585	Или компот из вишни	200	0,19	0,00	0,04	0,05	16,03	64,10	8,54	5,66	6,53	0,15	0	4,25	0,08	0,01	1,5	
	Хлеб витаминный пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	35	2,31	0,00	0,42	0,42	11,69	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0	
	Итого за прием		26,56	11,40	27,12	8,77	116,31	814,68	379,9	85,5	587,85	4,38	46,88	236,54	4,00	0,43	21,02	
	Итого за день		48,33	23,56	48,49	10,47	200,16	1427,87	640,3	147,3	1006,7	7,1	75,9	412,00	6,45	0,73	37,53	

Третья неделя

Второй день (12)

№ ТК	Наименование блюда	Выхо		Белки, г		Жиры, г		Углевो- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		Д, г	г	всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст			Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак																		
26	Бутерброд с сыром плавленным, зеленью	40/20/1	7,05	4,10	4,45	0,40	19,84	152,26	134,56	19,68	157,43	0,96	0	42,1	0,62	0,07	0,65	
26	Или бутерброд с сыром плавленным	40/20	7,01	4,10	4,45	0,40	19,78	151,78	132,4	18,94	156,6	0,94	0	32,6	0,6	0,07	0,05	
255	Каша молочная (жидкая) рисовая (или кукурузная, пшеничная, пшенная, хлопья "Геркулес") с маслом	200/5	5,93	2,82	6,35	0,30	31,06	207,29	121,33	18,37	107,62	0,42	37,4	54,32	0,51	0,07	0,51	
633	Чай с шиповником	200	0,19	0,00	0,09	0,05	13,66	53,70	2,37	0,56	0,56	0,13	0	0	0,14	0	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,22	0,00	0,53	0,60	16,29	87,34	44	19,14	29,58	1,18	0	13	0,4	0,05	16	
	Итого за прием	19,23	6,92	19,75	1,71	84,75	558,12	278,7	61,11	412,50	2,89	37,40	170,89	2,47	0,27	16,01		
Обед																		
111	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы, лук зеленый) с маслом растительным	60	0,49	0,00	5,35	6,05	1,69	58,08	10,13	7,94	15,22	0,35	0	32,64	2,84	0,02	3,31	
23	Или салат "Яичный" (в меню после 1 марта с луком зеленым)	60	3,74	3,73	8,28	6,03	0,98	74,27	19,92	6,21	56,55	0,79	44,1	77,4	2,85	0,02	0,65	
132	Суп из овощей с зеленым горошком, говядиной отварной, сметаной	200/20/5	7,13	5,53	7,91	0,21	8,83	138,86	24,43	23	87,49	1,31	31,1	99,82	0,3	0,08	7,18	
443	Рагу из куриной грудки	50/150	16,49	14,09	7,30	5,65	34,08	291,76	229,32	43,53	181,32	2,18	0	31,66	2,69	0,1	6,84	
№44	Или рагу из филе индейки	50/150	15,54	13,27	8,20	5,66	33,67	273,17	226,16	42,8	202,26	1,07	5,83	29,73	2,87	0,12	6,08	
232	Компот из ежевики	200	0,47	0,50	0,00	0,00	15,08	59,18	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
	Хлеб витаминный пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	45	2,97	0,00	0,54	0,54	15,03	87,02	15,75	21,15	71,1	1,76	0	0,45	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	28,01	20,12	27,69	13,05	114,89	782,20	393,9	88,01	579,58	4,84	31,10	245,89	3,24	0,43	21,03		
	Итого за день	47,24	27,04	47,44	14,76	199,64	1340,32	672,6	149,1	992,1	7,7	68,5	416,8	5,71	0,70	37,04		

Третья неделя

Третий день (13)

№ ТК	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		Д, г	г	всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак																		
27	Горячий бутерброд со сметаной,	35	3,50	2,11	4,02	0,20	0,20	9,17	89,66	75,72	9,61	55,98	0,45	21,48	48,54	0,36	0,03	0,63
27	Или горячий бутерброд со сметаной, сыром	35	3,68	2,34	4,27	0,20	0,20	9,10	92,45	81,31	9,18	59,51	0,44	23,04	41,92	0,35	0,03	0,04
240	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150/20	17,30	22,47	16,61	0,61	31,99	312,74	312,74	19,69	31,48	186,4	1,54	84,78	155,31	0,7	0,06	1,91
189	Или с соусом вишневым	20	0,05	0,00	0,01	0,01	4,34	17,30	17,30	2,13	1,42	1,64	0,04	0	1,07	0,02	0	0,38
961	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	5,16	5,22	5,60	0,06	21,32	152,61	152,61	190,48	21,92	140,94	0,2	32,4	59,4	0,18	0,05	0,94
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за прием		20,01	29,80	20,32	1,17	84,02	603,35	603,35	294,6	64,8	422,8	3,2	138,7	175,89	2,59	0,30	14,94
Обед																		
175	Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом растительным, зеленью	60	0,54	0,00	3,31	3,76	1,53	39,26	39,26	16,49	7,09	21,43	0,39	0	10	1,7	0,01	4,22
75	Или икра свекольная	60	1,13	0,00	4,11	4,11	6,67	70,54	70,54	21,15	14,43	29,5	0,86	0	20,72	2,11	0,02	3,44
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,86	0,14	4,15	0,29	13,13	101,36	101,36	18,04	20,05	57,01	0,77	31,1	195,92	0,2	0,07	5,38
215	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом и луком	90	12,32	7,24	13,04	6,20	9,95	193,53	193,53	20,64	17,04	104,17	1,52	13,67	20,12	3,09	0,06	3,43
159	Пюре картофельное	150	3,26	0,70	4,81	0,50	20,89	145,48	145,48	40,64	28,02	70,11	1,13	31,16	43,34	0,18	0,41	15,95
257	Напиток витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	29,88	29,88	0	0	0	0	0,11	0	3,3	0,29	11,16
255	Или напиток из смородины	200	0,32	0,00	0,05	0,00	16,17	63,14	63,14	9,17	7,36	7,67	0,36	0	4,25	0,18	0,01	20
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,22	0,00	0,53	0,60	16,29	85,34	85,34	44	19,14	29,58	2,18	0	13	0,4	0,05	28
	Итого за прием		26,11	8,08	26,87	12,33	115,47	828,20	828,20	374,5	92,0	570,67	4,51	75,93	232,04	3,56	4,20	22,00
	Итого за день		46,12	37,88	47,19	13,50	199,49	1431,56	1431,56	669,1	156,8	993,5	7,7	214,6	407,93	6,15	4,50	36,94

Третья неделя

Четвертый день (14)

№ ТК	Наименование блюда	Выхо д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
11	Бутерброд с джемом	40/20	3,26	0,00	0,40	0,40	33,35	152,66	11,55	14,96	38,33	0,88	0	10	0,68	0,07	0,47	
340	Омлетная запеканка с цветной капустой, с маслом сливочным	150/5	11,35	11,10	13,75	1,52	3,74	185,15	88,64	18,72	179,57	2,22	139,8	245,95	1,22	0,08	11,15	
340/	Или омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	150/5	15,09	15,05	22,05	0,00	2,47	268,35	104,93	12,34	189,16	2,59	316,6	371,36	0,81	0,54	12,86	
168	Чай яблочный	200	0,26	0,00	0,11	0,11	16,48	65,82	2,85	1,35	1,65	0,38	0	0,75	0,03	0	1,5	
Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. д.)																		
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0	
Итого за прием			21,68	19,30	18,78	2,15	83,89	571,91	279,0	65,8	400,7	2,9	151,8	179,50	2,47	0,31	14,60	
Обед																		
71	Винегрет овощной (в меню после 1 марта с луком зеленым)	60	0,82	0,00	5,37	6,10	4,20	70,71	11,82	10,35	23,98	0,41	0	127,3	2,73	0,03	2,5	
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной отварной, сметаной																		
120		200/20/5	6,97	5,53	7,86	0,16	7,11	130,55	33,06	21,71	79,99	1,29	31,1	236,04	0,31	0,06	9,66	
274	Рыба запеченная "Орли" с маслом	100/5	18,48	19,12	10,26	5,06	3,39	180,53	48,51	58,12	8,31	0,9	31,14	43,85	2,35	0,1	38,01	
211	Рис припущенный с овощами	150	3,63	0,03	5,29	0,49	33,49	203,54	17,75	30,61	85,86	0,78	39,83	198,08	0,37	0,05	1,55	
Сок фруктовый			200	0,75	0,00	0,26	0,00	24,02	100,64	23,76	11,31	16,53	1,57	0	0	0,3	0,02	1,6
586	Или компот из клубники	200	0,16	0,18	0,09	0,00	14,85	57,88	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
Хлеб витаминный пшеничный			50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
Хлеб витаминный ржано-пшеничный			20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за прием			27,98	24,68	29,78	12,55	114,86	847,39	386,0	87,6	589,0	4,3	102,1	249,9	3,8	0,4	21,0	
Итого за день			49,66	43,98	48,56	14,70	198,75	1419,30	665,0	153,4	989,7	7,2	253,9	429,35	6,27	0,69	35,62	

Третья неделя

Пятый день (15)

№ ТК	Наименование блюда	Выхо		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		Д, г	всего	в Т.ч. жив.	всего	в Т.ч. раст.	Са			Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
32	Бутерброд с п/к колбасой	30/15	4,68	2,46	0,30	5,45	0,30	14,49	129,23	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
294/	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30	13,76	25,84	19,27	4,94	46,31	400,87	400,87	286,4	40,23	332,36	0,91	83,44	101,22	2,84	0,09	14,46
297/	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	13,98	27,10	19,58	0,52	39,25	375,39	375,39	295,4	40,17	335,23	0,78	118,2	141,6	0,78	0,07	14,48
189	Или с соусом вишневым	30	0,07	0,00	0,02	0,02	6,52	25,96	25,96	3,19	2,13	2,45	0,05	0	1,6	0,03	0	0,56
102	Чай имбирный с медом и лимоном	200/7	0,32	0,05	0,07	0,06	11,93	49,06	49,06	3,52	1,93	2,7	0,11	0	0,14	0,01	0	1,18
161	Или чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	58,52	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за прием		19,75	28,35	21,02	5,48	87,74	608,17	608,17	289,1	59,11	410,01	2,21	83,44	171,15	2,45	0,28	15,64
Обед																		
154	Салат из свежей капусты с морковью, зеленью (в меню до 1 марта)	60	0,89	0,00	2,66	3,02	5,12	49,43	49,43	22,59	8,94	16,04	0,3	0	125,86	1,39	0,01	8,92
54	Или салат из квашеной капусты с луком, маслом растительным (в меню после 1 марта с луком зеленым)	60	0,88	0,00	5,33	6,06	1,90	62,39	62,39	21,46	7,36	16,78	0,3	0	0	2,7	0,01	5,76
181	Уха рыбацкая	200/50	12,94	11,55	6,01	0,26	21,88	195,16	195,16	15,59	14,42	103,48	0,82	24,46	41,64	1,06	0,12	1,53
680	Биточек из индейки	80	13,37	13,04	9,83	8,14	11,90	190,41	190,41	27,29	18,17	129,68	0,6	8,31	16,54	4,05	0,17	3,14
201/	Или биточки куриные "Смешарик" со шпинатом и сыром	80	14,83	13,34	9,51	3,93	5,11	168,45	168,45	94,91	31,69	148,76	1,43	99,36	75,18	2,38	0,04	0,57
470	Картофель тушеный	150	3,07	0,03	3,70	0,58	22,33	142,42	142,42	24,03	38,26	89,31	1,32	17,7	676,49	0,34	0,13	11,56
181	Напиток из кураги	200	0,98	0,00	0,05	0,06	22,90	99,04	99,04	28,56	18,27	25,4	0,6	0	116,6	1,1	0,01	0,32
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за прием		26,19	24,62	27,93	12,74	113,29	828,20	828,20	396,0	88,0	581,11	4,23	50,47	257,27	3,50	0,55	22,47
	Итого за день		45,94	52,97	48,95	18,22	201,03	1436,37	1436,37	685,1	147,1	991,1	6,4	133,9	428,4	5,95	0,83	38,11

Четвертая неделя

Первый день (16)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
27	Бутерброд с сыром	30/10	4,46	2,09	2,66	0,30	14,49	103,84	77,3	12,18	66,1	0,69	20,8	28,8	0,44	0,05	0,05
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,49	3,64	4,25	0,26	19,53	139,89	135,81	18,01	113,54	0,39	19,8	36,5	0,32	0,06	14,65
961	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	5,16	5,22	5,60	0,06	21,32	152,61	190,48	21,92	140,94	0,2	32,4	59,4	0,18	0,05	0,94
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. д.)	200	6,15	8,20	4,40	0,00	20,57	148,94	218,24	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48
	Итого за прием	20,08	19,15	19,15	0,86	82,59	583,96	301,0	62,84	417,05	3,00	85,00	174,90	2,48	0,24	16,12	
Обед																	
41	Салат из огурцов с редисом и маслом растительным, зеленью	60	0,52	0,00	2,69	3,06	1,51	33,51	14,91	6,9	21,7	0,38	0	3,6	1,38	0,01	3,66
72	Или винегрет с морской капустой (в меню после 1 марта с луком зеленым)	60	0,76	0,08	2,74	3,10	4,13	46,14	14,04	22,49	24,93	1,65	0,01	121,69	1,4	0,02	2,28
204	Солянка домашняя со сметаной	250/5	8,01	7,12	9,10	0,15	8,28	148,60	22,88	19,7	82,49	1,22	31,1	44,25	0,27	0,08	3,86
237	Чахохбили "По-школьному"	50/50	14,63	14,80	7,74	7,06	3,83	144,90	5,41	4,33	12,78	0,23	0	14,4	3,2	0,01	1,46
268	Гречка вязкая	150	4,57	0,04	5,57	1,25	38,99	230,12	7,43	66,12	99,68	2,23	24,78	46,47	0,37	0,12	0
188	Напиток из шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80
	Хлеб витаминный пшеничный	55	4,35	0,00	0,55	0,55	26,57	135,03	12,65	18,15	47,85	1,1	0	0	0,72	0,09	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Фрукт (посчитана пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,00	0,26	0,30	8,14	42,67	22	9,57	14,79	1,09	0	6,5	0,2	0,03	14
	Итого за прием	28,01	21,96	26,16	12,58	119,06	839,71	382,4	87,8	579,26	4,57	55,88	272,32	3,98	0,46	20,98	
	Итого за день	48,09	41,11	45,31	13,44	201,65	1423,68	683,4	150,6	996,3	7,6	140,9	447,2	6,5	0,7	37,1	

Четвертая неделя

Второй день (17)

№ ТК	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		Д, г	г	в т.ч.		всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
				всего	жив.													
Завтрак																		
11	Бутерброд с джемом	30/20	2,47	0,00	0,30	0,30	0,30	28,52	128,11	9,25	11,66	29,63	0,68	0	10	0,55	0,05	0,47
285/	Омлет, запеченный с сыром, маслом сливочным	150/5	18,10	18,04	25,93	0,00	0,00	22,27	325,72	250,1	17,43	355,33	1,54	350,7	111,5	0,84	0,5	12,81
168	Чай яблочный	200	0,26	0,00	0,11	0,11	0,11	16,48	65,82	2,85	1,35	1,65	0,38	0	0,75	0,03	0	1,5
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		22,15	18,04	21,68	0,65	0,65	83,95	558,33	269,2	64,6	418,2	3,4	350,7	172,45	2,41	0,39	14,78
Обед																		
560	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	60	0,40	0,00	3,30	3,75	1,02	35,21	10,03	7,41	15,37	0,26	0	7,13	1,72	0,01	2,03	
17/С	Или салат из солёных огурцов с луком и маслом растительным (в меню после 1 марта с луком зеленым)	60	0,59	0,00	2,70	3,07	1,69	35,66	20,21	8,43	16,78	0,39	0	32,4	1,48	0,01	2,41	
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/5	1,58	0,30	3,73	0,11	8,44	76,31	26,16	15,92	35,43	0,72	31,1	42,92	0,2	0,03	8,36	
561	Рыбная палочка с маслом	100/5	19,90	19,36	17,59	10,07	7,02	266,89	125,59	83,24	296,28	2,11	48,08	84,89	5,17	0,16	0,21	
43	Или котлета рыбная "Лада" с маслом	100/5	16,01	16,01	14,00	8,49	11,06	232,05	42,74	44,54	218,81	1,07	46,43	67,45	4,81	0,1	0,18	
Сложный гарнир:																		
159	Пюре картофельное	100	2,17	0,47	3,21	0,34	13,92	96,98	27,09	18,68	46,74	0,75	20,78	28,9	0,12	0,28	10,63	
43	Овощная смесь припущенная	50	1,50	1,59	1,26	0,00	5,04	37,12	64,36	12,11	20	0	6,2	66,55	0,08	0,04	2,73	
257	Напиток витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	29,88	0	0	0	0	0,11	0	3,3	0,29	11,16	
280	Или компот грушевый	200	0,15	0,00	0,11	0,12	17,37	70,26	7,08	4,18	5,57	0,84	0	0,8	0,16	0,01	0,8	
	Хлеб витаминный пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	55	3,63	0,00	0,66	0,66	18,37	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0	
	Итого за прием		28,92	21,72	28,31	15,53	199,65	796,04	386,3	93,0	572,9	4,2	106,3	240,92	3,14	0,42	21,12	
	Итого за день		51,07	39,76	49,99	16,18	283,60	1354,37	655,5	157,6	991,1	7,6	457,0	413,4	5,55	0,81	35,90	

Четвертая неделя

Третий день (18)

№ ТК	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углевो- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		Д, г	г	всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
Завтрак																	
12	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	20/10	1,58	0,05	6,56	0,20	8,92	103,11	5,1	5,74	16,79	0,37	35,4	65,3	0,36	0,02	0
371	Запеканка из творога с тыквой со стущенным молоком	150/30	15,46	23,89	16,94	0,47	35,31	387,86	271,98	37,85	296,83	0,84	71,52	84,73	0,85	0,22	4,6
297/	Запеканка из творога со стущенным молоком	150/30	17,98	27,10	19,58	0,52	39,25	445,39	295,4	40,17	335,23	0,78	118,2	41,6	0,78	0,07	0,48
465	Или с соусом клубничным	30	0,11	0,12	0,06	0,00	6,89	27,20	6,23	2,7	3,45	0,2	0	0,86	0,09	0	4,14
187	Какао с молоком	200	3,23	2,90	2,47	0,27	17,76	104,35	108,02	6,66	10,26	0,38	0,48	22,05	0,01	1,01	24
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0
	Итого за прием		18,93	16,94	19,89	1,06	85,33	614,66	288,6	64,90	418,28	2,98	107,4	172,18	2,36	0,28	18,60
Обед																	
73	Нарезка из свежих помидор с луком зеленым, маслом растительным	60	0,59	0,00	3,39	3,86	1,98	43,14	12,2	9,87	13,28	0,46	0	82,31	2,06	0,02	5,7
75	Или салат "Веснушка" (в меню после 1 марта с луком зеленым)	60	1,09	0,00	5,48	6,22	7,85	86,42	3,83	5,68	15,61	0,24	0	0,74	2,68	0,02	2,22
136	Суп картофельный с крупой, со сметаной	200/5	1,87	0,30	4,14	0,28	13,52	102,27	15,4	19,36	50,06	0,7	31,1	195,92	0,18	0,07	4,98
441	Капуста по-эстонски (с говядиной)	200	14,61	11,19	11,49	0,14	15,27	229,77	289,23	41,14	164,14	2,49	23,72	82,1	0,61	0,08	33,88
	Сок фруктовый	200	0,75	0,00	0,26	0,00	24,02	100,64	23,76	11,31	16,53	1,57	0	0	0,3	0,02	1,6
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,22	0,00	0,53	0,60	16,29	85,34	44	19,14	29,58	2,18	0	13	0,4	0,05	19,5
	Итого за прием		26,13	11,49	27,88	8,22	114,46	804,54	401,7	85,6	577,46	4,10	54,82	241,81	3,96	0,42	19,50
	Итого за день		45,06	28,43	47,77	9,28	199,79	1419,20	690,3	150,5	995,7	7,1	162,2	413,99	6,32	0,70	38,10

Четвертая неделя

Четвертый день (19)

№ ТК	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		Д, г	всего	в т.ч. жив	в т.ч. всего	в т.ч. раст	Ca			Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
12	Яйцо вареное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	
261	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом	150/5	5,79	2,64	6,55	1,06	26,98	193,23	105,39	34,07	133,88	1,15	28,5	54,27	0,18	0,12	13,21	
961	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	5,16	5,22	5,60	0,06	21,32	152,61	190,48	21,92	140,94	0,2	32,4	59,4	0,18	0,05	0,94	
	Хлеб витаминный пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,10	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0	
	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. д.)	200	6,15	8,20	4,40	0,00	20,57	148,94	218,24	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48	
	Итого за прием	20,41	21,14	21,37	1,34	87,32	601,46	291,9	64,9	412,9	3,1	172,9	189,51	2,87	0,28	14,63		
Обед																		
162	Огурцы свежие (порционно)	60	0,39	0,00	0,05	0,00	1,04	6,00	8,98	7,31	15,66	0,26	0	1,8	0,06	0,01	1,68	
41	Или фасоль стручковая припущенная	60	2,62	2,78	1,34	0,00	2,74	32,95	41,77	15,78	27,24	0,68	7,43	60,1	0,23	0,05	5,54	
78	Или фасоль с овощами	60	2,17	1,85	3,81	4,25	2,58	54,70	8,66	7,1	16,65	0,22	0	288	1,94	0,01	1,06	
941	Лагман с говядиной, со сметаной	250/5	6,35	5,16	9,04	0,22	17,60	179,37	23,87	23,03	84,62	1,26	35,66	114,16	0,66	0,08	16,84	
	Или суп картофельный с макаронными изделиями, говядиной отварной, сметаной	250/15/5	7,08	4,40	7,90	0,43	19,98	184,32	21,95	27,23	95,23	1,5	27,5	232,75	0,45	0,11	6,22	
430/	Запеканка картофельная с печенью, с маслом	200/5	13,90	10,20	11,57	6,29	35,57	310,00	106,78	48,41	264,96	4,84	3014	114,33	4,44	0,31	23,32	
430/	Или запеканка картофельная с мясом говядины	200/5	14,97	10,93	19,66	6,35	34,73	385,91	109,52	54,05	216,45	3,12	32,27	65,29	4,29	0,22	15,28	
32	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0	0	0,15	0,08	0	0	0,22	8,04	
590	Или кисель из клюквы	200	0,10	0,01	0,04	0,04	25,24	99,71	2,99	2,61	1,91	0,16	0	0	0,2	0	1,2	
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,00	0,26	0,30	8,14	42,67	22	9,57	14,79	1,09	0	6,5	0,2	0,03	14	
	Итого за прием	27,84	15,36	27,80	7,79	122,38	824,69	382,0	94,2	605,1	4,5	305	237,2	3,49	0,47	21,88		
	Итого за день	48,25	36,50	49,17	9,13	209,70	1426,14	673,9	159,1	1018,0	7,6	478	426,7	6,36	0,75	36,51		

Четвертая неделя

Пятый день (20)

№ ТК	Наименование блюда	Выхо Д, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																		
11	Бутерброд с джемом	20/20	1,68	0,00	0,20	0,20	0,20	23,69	103,56	6,95	8,36	20,93	0,48	0	10	0,42	0,03	0,47
289	Вареники с картофелем отварные, с маслом сливочным	200/5	13,05	8,54	16,26	0,00	0,00	32,93	298,64	33,33	34,65	220,54	1,3	21,09	41,38	1,59	0,12	7,67
2	Чай с сахаром и молоком (2 вариант)	200	3,01	2,90	2,24	0,05	0,05	17,21	98,13	106	0	0	0,04	0,48	22	0	0,12	24
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	150	0,92	0,00	0,40	0,45	0,45	12,22	64,00	33	14,36	22,19	1,63	0	9,75	0,3	0,04	21
	Итого за прием		19,32	11,44	19,22	0,82	0,82	89,39	583,67	284,4	62,07	412,05	2,92	21,57	170,25	2,45	0,29	15,67
Обед																		
101	Салат "Калейдоскоп"	60	0,57	0,09	5,36	6,06	6,06	2,61	61,63	4,7	3,11	8,77	0,16	0	39,3	2,76	0,01	12,72
76	Или икра овощная	60	1,09	0,00	0,06	0,07	0,07	6,30	32,37	19,09	13,02	26,6	0,77	0	21,08	0,13	0,02	3,48
180	Или лобио	60	2,94	2,87	7,68	6,02	6,02	1,70	88,13	15,43	7,31	12,52	0,33	12,74	77,75	2,88	0,02	10,14
47	Суп-пюре из картофеля	200	3,91	2,05	5,39	0,38	0,38	17,70	138,72	84,69	27	101,41	0,77	26,76	139,22	0,28	0,1	7,32
69	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,34	0,00	0,28	0,32	0,32	13,85	70,61	6,38	9,04	23,84	0,55	0	0	0,41	0,04	0
350	Рыба запеченная с маслом	100/5	17,64	17,05	9,34	4,86	4,86	4,17	172,13	39,47	43,17	233,53	0,88	27,22	44,55	3,14	0,11	0,39
211	Рис припущенный с овощами	150	3,63	0,03	5,29	0,49	0,49	33,49	203,54	17,75	30,61	85,86	0,78	39,83	98,08	0,37	0,05	1,55
233	Компот из черники	200	0,26	0,28	0,13	0,00	0,00	15,35	60,56	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб витаминный пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,40	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		32,83	19,50	26,43	12,75	12,75	113,17	844,06	384,6	88,95	568,89	4,76	93,81	221,54	3,76	0,41	21,98
	Итого за день		52,15	30,94	45,65	13,57	13,57	202,56	1427,73	669,0	151,0	980,9	7,7	115,4	391,8	6,2	0,7	37,7
	В среднем за 20 дней		46	36	47	13	13	201	1412	660	150	990	7	245	421	6	0,7	36

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет

№	Продукты	Норма по СанПиН 2.4.5.24 09-08	Норма в день на завтрак	Фактически получено, г**																				за 20 дней	Факт в день, г	% выполнен
				Дни																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	48,0	25	60	60	35	45	20	55	45	55	35	50	75	65	30	30	40	75	50	50	30	930	46,5	97
2	Хлеб пшеничный	150	90,0	50	80	85	103	85	50	99	92	97	90	75	100	89	90	106	85	97	78	66	103	1720	86,0	96
3	Мука пшеничная	15	9,0	2	0	10	2	2	0	1	9	2	36	5	2	6	5	20	3	8	0	0	58	171	8,6	95
4	Крупы, бобовые	45	27,0	42	59	11	41	43	46	11	43	20	0	39	37	4	43	0	38	0	12	30	43	562	28,1	104
5	Макаронные изделия	15	9,0	34	54	0	0	0	16	0	0	0	0	59	0	0	0	0	20	0	0	0	0	183	9,2	102
6	Картофель (нетто)	188	112,8	60	8	128	40	144	0	118	80	129	175	60	186	188	37	194	38	102	60	231	174	2153	107,6	95
7	Овощи свежие, зелень (нетто)	280	168,0	203	192	137	164	243	119	161	110	196	116	204	122	113	187	131	114	189	293	146	131	3272	163,6	97
8	Фрукты (плоды) свежие	200	120,0	100	8	150	106	225	0	200	100	128	0	100	425	258	17	8	100	17	200	126	175	2443	122,2	102
9	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	120,0	200	200	0	200	0	0	200	200	0	200	200	0	200	200	0	0	200	200	200	0	2400	120,0	100
10	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15,0	9,0	0	0	20	19	0	30	15	0	30	0	0	10	0	0	30	20	0	0	0	0	174	8,7	97
11	Сахар	40,0	24,0	19	18	32	28	30	21	28	15	27	15	15	36	27	15	33	32	17	23	19	30	479	24,0	100
13	Чай	0,4	0,2	0	0,5	0	0	0,5	0	0,5	0	0,5	0	0	0,5	0	0,5	0,5	0	1	0	0	1	5	0,2	99
14	Мясо жилованное	70	42,0	0	70	0	49	70	86	0	0	68	0	88	36	42	36	0	18	38	74	129	0	804	40,2	96
15	Куры 1 категории (нетто)	35,0	21,0	75	0	0	0	0	12	71	0	0	71	0	69	0	0	58	82	0	0	0	0	438	21,9	104
16	Колбасные изделия	15,0	9,0	82	0	0	0	0	29	0	0	0	0	82	0	0	0	15	0	0	0	0	0	188	9,4	104
17	Рыба филе	58,0	34,8	0	0	54	0	61	0	0	89	0	63	0	0	0	119	63	0	106	0	0	119	674	33,7	97
18	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	300	180,0	100	95	444	166	12	280	169	213	80	180	100	106	258	104	90	305	55	195	270	183	3404	170,2	95
19	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	150	90,0	0	200	200	0	0	200	0	0	200	0	0	0	0	200	0	200	200	0	200	0	1600	80,0	95
20	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	30,0	0	0	0	83	0	0	113	0	0	74	0	0	105	0	135	0	0	113	0	0	623	31,2	104
21	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	6,0	5,0	5	0	3	5	5	8	0	17	0	7	5	28	12	0	5	5	9	5	0	124	6,2	103
22	Сыр	10,0	6,0	0	6	20	0	0	12	0	10	20	0	0	20	8	0	0	10	20	0	0	0	126	6,3	105
23	Масло сливочное	30,0	18,0	18	17	12	40	16	6	28	23	19	20	19	9	16	21	8	13	21	27	19	27	379	19,0	105
24	Масло растительное	15,0	9,0	7	10	12	4	11	13	15	8	5	10	6	12	7	12	16	10	8	4	8	8	185	9,3	103
25	Яйцо диетическое	40	24,0	0	0	11	27	22	0	14	114	0	8	0	2	15	78	8	0	122	3	42	0	466	23,3	97
26	Какао	1,2	0,7	1,3	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	14	0,7	99
27	Соль	6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	72	3,6	100
28	Дрожжи хлебопекарные	1	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	12	0,6	100	
29	Кондитерские изделия	10,0	6,0	0,0	20,0	0,0	0	0	0	0	20	20	0	0	0	0	20	3	0	20	0	0	20	123	6,2	103

Усредненные нормы питания в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к

** - значения округлены до целого числа

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей с 7 до 11 лет

Норма СанПиН 2.4.5.2409-08	Завтрак, ккал	выполнение, %	Обед, ккал	выполнение, %	Итого, ккал	выполнение, %
	(25% от суточного рациона)		(35% от суточного рациона)		(60% от суточного рациона)	
	587,5		822,5		1410	
1 день	579	98	855	104	1434	102
2 день	601	102	786	96	1387	98
3 день	606	103	858	104	1464	104
4 день	616	105	807	98	1424	101
5 день	568	97	791	96	1359	96
6 день	581	99	825	100	1406	100
7 день	591	101	789	96	1380	98
8 день	567	97	856	104	1424	101
9 день	606	103	857	104	1462	104
10 день	590	100	803	98	1393	99
11 день	613	104	815	99	1428	101
12 день	558	95	782	95	1340	95
13 день	603	103	828	101	1432	102
14 день	572	97	847	103	1419	101
15 день	608	104	828	101	1436	102
16 день	584	99	840	102	1424	101
17 день	558	95	796	97	1354	96
18 день	615	105	805	98	1419	101
19 день	601	102	825	100	1426	101
20 день	584	99	844	103	1428	101
ИТОГО в среднем за 20 дней	590	100	822	100	1412	100

